**Родителям следует знать!**

**Как одевать ребенка весной - осенью**

 Ребенок всегда кажется таким уязвимым  и беззащитным, что заботливые мамы инстинктивно стремятся одеть его теплее. Однако, следует помнить, что одетый излишне тепло ребенок перегревается и потеет, что, как известно, повышает риск простудного заболевания.

В любое время года ребенка не надо одевать теплее, в чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а значит, перестаньте одевать ребенка в сто одежек. Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений.

Приобретать одежду надо с учетом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

**Холодно и дождливо**

Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

**Холодно и сухо**

Спасение - многослойная одежда. Например, водолазка, свитер крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

**Рекомендации к обуви**

Первое правило выбора обуви - **УДОБНАЯ**, только второе – **КРАСИВАЯ!!!!**

Выбирая обувь для малыша, надо выбирать такую, где подкладка изготовлена из натуральных материалов,  так как синтетика собирает влагу и может привести к грибковым заболеваниям. Размер ботинок следует подбирать так, чтобы ногам в них было удобно даже в толстых шерстяных носках.

**В помещении** обувь должна быть удобная, каблук для детской обуви не может быть большим - высота каблука должна быть не более 1/14 длины стопы. Кроме того, маленьким детям **не рекомендуется** приобретать обувь с открытой пяткой.   Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы.

**Резиновые сапоги** в дождливую погоду незаменимы, однако, в них нога не дышит и   потеет, особенно, когда тепло. Поэтому под резиновые сапоги нужно надевать, носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка.

**http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/10/05/statya-kak-odet-rebyonka-v-osenniy-period**